ಜನಪ್ರಿಯ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ

೩೫೭

ಅಸ್ಥಮಾ ರೋಗ

ಡಾ. ಜಿ. ಎ. ಹಿರೇಮಠ

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ಧಾರವಾಡ

ಆಗಸ್ಟ್, ೧೯೮೭

ಉಪನ್ಯಾಸ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ

೩೫೭

ಅಸ್ಥಮಾ ರೋಗ

ಡಾ. ಜಿ. ಎ. ಹಿರೇಮಠ

ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ
ಆಗಸ್ಟ, ೧೯೮೭

ಪ್ರಕಾಶಕರು :
ಎಸ್. ಬಿ. ನಾಯಕ
ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ : ೫೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು
ಆಗಸ್ಟ, ೧೯೮೭

ಬೆಲೆ : ೫೦ ಪೈಸೆ

ಮುದ್ರಕರು :
ಜಿ. ಬಿ. ಮನ್ವಾಚಾರ
ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಮುದ್ರಣಾಲಯ
ಧಾರವಾಡ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ತನ್ನ ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ಮುಖಾಂತರ ಕೈಕೊಂಡು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಜ್ಞಾನಪ್ರಸಾರದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ 'ಉಪನ್ಯಾಸ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ' ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವೂ, ಜನಪ್ರಿಯವೂ ಆಗಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ಮಾತಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆಡಳಿತ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಪನ್ಯಾಸ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಸಾಹಿತ್ಯ, ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಾಮಾಜಿಕಶಾಸ್ತ್ರ ಮೊದಲಾದ ಶಾಖೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಶಾಸ್ತ್ರಸಮ್ಮತವಾದ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಜ್ಞಾನಭಂಡಾರದ ಅಲ್ಪಾಂಶವನ್ನಾದರೂ ಮಹಾಜನರ ಮನೆಬಾಗಿಲಿಗೆ ಒಯ್ದು ಮುಟ್ಟಿಸಬೇಕೆಂದು ಮಾಡಿದ ಈ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ನಿರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮೀರಿದ ಮೆಚ್ಚಿಕೆಯೂ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವೂ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಜನರು ತಾವಾಗಿಯೇ ಮುಂದೆ ಬಂದು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಬರೆದು ಬಿನ್ನವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ.

ಈ ಜ್ಞಾನಪ್ರಸಾರ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವದರಿಂ
ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಹಾಗೂ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಆಯ
ಪ್ರದೇಶದ ಜನತೆಯೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಒದಗುವದಲ್ಲ
ಎಂತಹ ವಿಷಯವನ್ನಾದರೂ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವ ಹಾಗ
ಅದನ್ನು ಸುಲಭ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿಳಿಸುವ ಅವಕಾ
ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಮನಮು
ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ.

ಈ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ೩೮೩ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕ
ವಾಗಿವೆ. ಅವು ಅಚ್ಚಾಗಿ ಹೊರಬಂದೊಡನೆ ಅವುಗಳ ಸಾ
ರಾರು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಜನರು ಕೊಂಡು ಓದುತ್ತಾರೆ. ಅನೆ
ಪುಸ್ತಕಗಳು ನಾಲ್ಕು-ಐದು ಮುದ್ರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡಿರುವು
ಈ ಮಾಲೆಯ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನೂ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ
ವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾಡಿನ ಪ್ರಗತಿಯ ಚಿಹ್ನೆಯೆಂ
ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ.

ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಈ ಸೇವೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋ
ಜನ ಪಡೆದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆ ನಾಡಿನ ಸರ್ವತೋಮು
ಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ಧಾರವಾಡ

ಜಿ. ಕೆ. ನಾರಾಯಣ ರೆ
ಕುಲಪತಿಗಳು

ಲೇಖಕರ ಮಾತು

ಬೆಳಗಾಂವ ಜಿಲ್ಹೆಯ ಹಣ್ಣಿಕೇರಿ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವ್ಯಾಸಂಗ ವಿಸ್ತರಣ ಯೋಜನೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ ೩೧ನೇಯ ಉಪನ್ಯಾಸ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ "ಅಸ್ಥಮಾ ಕಾಯಿಲೆ" ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ನನ್ನನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ್ದುದು ನನಗೊಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ಮತ್ತು ಸಂತಸದ ವಿಷಯ.

"ಅಸ್ಥಮಾ" ಮಾನವನನ್ನು ಅಳಿಸುತ್ತ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ತೊಂದರೆ ನೀಡುವ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಮೂಲೆ, ಮೂಲೆಯಲ್ಲೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಮತದಂತೆ ಇಲ್ಲಿ ವಿವೇಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ವಯಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಅನುವಂಶಿಕತೆ, ಸ್ವಾರ್ಜಿತವಾಗಿ, ಅಸಾತ್ಮ್ಯ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಡಿ ಮುಖ್ಯತಃ ಉಸಿರು ಬಿಡುವಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಕಸಿವಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಳೆಗಾಲ, ಮೋಡ ಮುಸುಕಿದ ದಿನ, ರಾತ್ರಿ ವಿಶೇಷತಃ ಇದರ ಆವೇಗಗಳು (Paroxysms) ಬರುತ್ತವೆ. ತಂಪು, ಜವಳು, ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ, ಹೂಗಳ ಪರಾಗ, ಧೂಳು ಸಾಕು

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸೊಂಕು, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ, ಅಸಾತ್ಮ್ಯ ಮತ್ತು ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿ ವೇಗಗಳ ತಡೆ ಈ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವಾತ, ಕಫಾದಿದೋಷಗಳು ಪುಷ್ಟಿಯಾಗಿ "ಅಸ್ಥಮಾ" ಬರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲಗದೆ ಸದಾ ದಿಂಬಿನ ಆಸರೆಯಿಂದ ಬಗ್ಗಿ ಕುಳಿತೇ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ತನಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪಭೋಗಿಸಲು ಆಹಾರ ಸಂಪತ್ತು ಇದ್ದರೂ ಸುಖವನ್ನು ಭೋಗಿಸದ ದುರ್ದೈವಿ ದಮ್ಮಿನ ರೋಗಿಯೆಂಬುದು ಬೇರೆ ಹೇಳಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಅಸ್ಥಮಾ ಯಾವ ಯಾವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಆ ಕಾರಣಗಳ ವರ್ಜ್ಯ ಮಾಡಿಸುವದೇ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಕಿರುಪ್ರಯತ್ನ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನನ್ನ ಜ್ಞಾನದೀಕ್ಷಾ ಗುರುವರ್ಯರಾದ ಡಾ॥ ಎನ್. ವೈ. ಆಸೆಗುಂದಿ. ಎಂ.ಡಿ., ಎಫ್.ಸಿ.ಪಿ.ಎಸ್.(ಮುಂಬೈ).ನಿವೃತ್ತ ಜಿಲ್ಲಾ ಸರ್ಜನ್, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಹಾಗು ಡಾ॥ ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ ಎಂ.ಡಿ. ಪೆಥಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಹಾಗೂ ಪ್ರಧಾನ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು, ಜೆ.ಎನ್. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ, ಬೆಳಗಾಂವಿ ಮತ್ತು ನನ್ನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥಗಳ ಪ್ರಕಟನೆಗೆ, ಸಾಹಿತ್ಯಸಿರಿಗೆ ಚೇತನಾಶಕ್ತಿಯಾದ ಸಾಹಿತ್ಯಪ್ರೇಮಿ ಶ್ರೀ ವಿರೂಪಾಕ್ಷಪ್ಪ ಎಸ್. ಹೊಸಳ್ಳಿ, ಸೌಂದತ್ತಿ ಹಾಗು ಸಹಕಾರಿ ಸ್ನೇಹಿತರಾದ ಎಂ.ಎಸ್. ಅಂಗಡಿ, ನೀರಾವರಿ ಖಾತೆ, ಸೌಂದತ್ತಿ, ಶ್ರೀ ವೈ. ಎಫ್. ಸಂಗ್ರೇಶಿ ಬಿ.ಎ.. ಶ್ರೀ ಸದಾಶಿವ ಸೊಪ್ಪಡಲ, ಎಂ.ಎ. ಗುರುಗಳು. ಚಿಕ್ಕುಂಬಿ ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಋಣಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಅಂದು ನಾನು ಮಾಡಿದ ಭಾಷಣದ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಈ ಕಿರುಹೊತ್ತಿಗೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆಗಿನ ಕುಲಪತಿಗಳಾದ ಡಾ॥ ಡಿ. ಎಂ. ನಂಜುಂಡಪ್ಪನವರಿಗೆ, ಆಗಿನ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಶ್ರೀ ಚೆನ್ನವೀರ ಕಣವಿ ಅವರಿಗೆ, ಹಾಗೂ ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ಈಗಿನ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಶ್ರೀ ಎಸ್. ಬಿ. ನಾಯಕ ಅವರಿಗೂ, ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಶ್ರೀ ಎಲ್. ಎಂ ಗುಡ್ಡೀನವರಿಗೂ ನಾನು ಕೃತಜ್ಞನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆ ಹೊರಬರುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಮಾಡಿದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಮುದ್ರಣಾಲಯದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಶ್ರೀ ಜಿ. ಬಿ. ಮನ್ವಾಚಾರ ಅವರಿಗೆ ನಾನು ಋಣಿ. ನಮಗೆ ಸಕಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಸಹಕಾರವನ್ನಿತ್ತು ಆದರಿಸಿ, ಉಪಚರಿಸಿದ ಹಣ್ಣಕೇರಿ ಜನತೆಯನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸದಿರಲಾರೆ.

ಜಿ. ಎ. ಹಿರೇಮಠ

ಆಯುರ್ವೇದ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು
ಶ್ರೀ ರೇಣುಕಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರ
ಸೌಂದತ್ತಿ (ಜಿಲ್ಲಾ : ಬೆಳಗಾಂವಿ)

ಪರಿವಿಡಿ

ಅಸ್ಥಮಾ ರೋಗದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಕಾರಣಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಲ್ಪನೆ:

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ದಮ್ಮು. ಗೂರಲು. ಉಬ್ಬಸ. ಶ್ವಾಸರೋಗ, ಅಸ್ತಮಾ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ. ವೃದ್ಧರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ಹಾಗು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವ ವಿಕಾರವೇ ದಮ್ಮು. ಇದು ಆನುವಂಶಿಕತೆಯಿಂದ. ಸ್ವಾರ್ಜಿತವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದು. ಸಾಂಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬರುವುದು ವಿರಳವೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಅವರೋಧವಾಗುತ್ತಿದ್ದು ವಿಶೇಷತಃ ಉಸಿರುಬಿಡುವಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಕಸಿವಿಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಶ್ವಾಸದ ಆವೇಗಗಳು (Paraxysms) ಬಂದು ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಚಿಂತಾಜನಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಳೆಗಾಲ. ಮೋಡಮುಸುಕಿದ ಹಗಲು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ಮಲಗದೆ ಎದೆಯ ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ದಿಂಬವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಗ್ಗಿಯೋ ಕುಳಿತು ಕಾಲಕಳೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪಭೋಗಿಸಲು ಆಹಾರ ಸಂಪತ್ತು ಇದ್ದರೂ ಸುಖವನ್ನು ಭೋಗಿಸದ ದುರ್ದೈವಿಗಳು ದಮ್ಮಿನವರೆಂದು ಬೇರೆ ಹೇಳಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಕಾರಣಗಳು :

ತಂಪು ಜಪ್ಪಳು. ಕಲುಷಿತ ಪ್ರದೇಶ. ಕೊಳಚೆ ಸ್ಥಳಗಳ
ವಾಸಿಸುವದು. ಧೂಳು. ಹೊಗೆ. ಗುಂಜು. ಉಗ್ರವಾಸನೆ. ಹೊ
ಸೂಸುವ ಕಾರಖಾನೆ. ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ
ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಪ್ರವಾಸ. ನೀರು ಬದಲಾವಣೆ. ತಂ
ಪಾನೀಯ. ಐಸಕ್ರೀಮ್. ಶೀತಗಾಳಿ. ಮೋಡಮುಸುಕಿದ
ತುಂತುರ ಮಳೆ ಹನಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವದು ಶೀತ-ಗಾಳ
ಮೈಒಡ್ಡುವದು. ಹೂಗಳ ಪರಾಗಕಣಗಳ ಧೂಳು. ವಿ
ಹೂ. ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳ ವಾಸನೆ. ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಾದ ಗಿ
ಬೆಕ್ಕು, ನಾಯಿ, ಕೋಳಿ. ದನಕರುಗಳು ಮೈಜಾಡಿಸಿ ಕೊಳ
ವಾಗ್ಗೆ ಬರುವ ಧೂಳು. (ಅವುಗಳ ಮಲ-ಮೂತ್ರಾದಿಗ
ವಾಸನೆಯಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಿ ಇದು ಬರುವದುಂಟು.

ಅಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚು ಕರಿದ. ಹುರಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ
ಸೇವಿಸುವದು. ರಾತ್ರಿಯ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಮುಂಜಾನೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ
ಸೇವಿಸುವದು. ಒಗ್ಗರಣೆಯ ತಿಂಡಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮೊಸರು ಸೇ
ಊಟಮಾಡುವದು. ವಿರುದ್ಧಾಹಾರ ಸೇವನೆ. ಹಗಲುನಿ
ಮಲ-ಮೂತ್ರಾದಿ ಹದಿನಾಲ್ಕು ವೇಗಗಳನ್ನು Nature ca
ತಡೆಯುವದು. ತಂಬಾಕು. ಗಾಂಜಾ ತಿನ್ನುವದು. ಸೇವಿಸುವ
ಮನೋದ್ವೇಗ ಚಿಂತೆ. ಶೋಕಗಳಿಂದ ಮೇಲಿಂದ ಮೇ
ಆಘಾತವಾಗುವದು ಹೀಗೆ ಅಸಾತ್ಮ್ಯ ಆಹಾರ. ವಿಹಾರ. ವಿಚಾ
ಗಳಿಂದ ಬರುವ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾಯಿಲೆ ಅಸ್ತಮಾ ಆಗಿದೆ.

ಸಂಯೋಗ ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ನಿಷೇಧ :

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ್ರವ್ಯಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗುಣಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂಯೋಗವು ವಿರುದ್ಧಾಶನವಾಗುವುದು, ಆಯುರ್ವೇದ ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಡೆದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ ಸೈ. ನಾವು ಜಿಹ್ವಾ ಚಾಪಲ್ಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಾರದು. "ಊಟಬಲ್ಲವಂಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ" ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು ನಡೆಯಬೇಕು.

ಉದಾ :- ೧. ಹಾಲಿನ ಸಂಗಡ ವಿರುದ್ಧವಾಗುವ ದ್ರವ್ಯಗಳು– ಹುರಳಿಕಟ್ಟಿನ ಸಾರು, ಹುಳಿಪದಾರ್ಥ, ಅಮಸೋಲ ಸಾರು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು (ಅಪಕ್ವ), ಮೂಲಂಗಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಮೇಲಾಗಲಿ, ಮೊದಲೇ ಆಗಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬಾರದು.

೨. ಮೂಲಂಗಿ × ಹಂದಿ ಮಾಂಸ. ಜಿಂಕೆಯ ಮಾಂಸ × ಕೋಳಿಯ ಮಾಂಸ. ಕುಂಬಳಪಲ್ಯ × ಕುರಿಮಾಂಸ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು × ಮಜ್ಜಿಗೆ.

೩. ಪಾಯಸ ಉಂಡು ತಕ್ಷಣ ಶರಬತ್ ಕುಡಿಯಬಾರದು

೪. ಜೇನು, ತುಪ್ಪ, ಎಂಣೆ, ಚರ್ಬಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

೫. ಹತ್ತು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕಂಚಿನಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟ ತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸಬಾರದು

೬. ಮೀನು ಅಥವಾ ಕೋಳಿ ತಿಂದು ಮದ್ಯ ಕುಡಿಯಬಾರದು.

೭. ಮೀನ ಅಥವಾ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಕುದಿಸಿದ ಪಾ
ಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಹೀಗೆ ಆಹಾರದ ಸಂಯೋಗವಿರುದ್ಧ, ಕ್ರಿಯಾವಿರು
ವಾಗುವುದನ್ನು ಶಾಖಾಹಾರಿಗಳು. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಅರಿತ
ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದುದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಯಾವ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗ
ಸಿಲುಕಲಾರರು.

ವೇಗಗಳು: (Nature Call)

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ–ಸಹಜವಾಗಿ ಹೊರಬರುವ ಬತ್ತ
ಗಳಿಗೆ ವೇಗಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. "ರೋಗಾ
ಸರ್ವೇಽಪಿ ಜಾಯಂತೆ ವೇಗೋದೀರಣ ಧಾರಣೈಃ।" ಅಂದ
ಈ ವೇಗಗಳನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ತಡೆದರೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ
ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ತಡೆಯಬಾರದ ವೇಗಗಳು– ೧) ಅಪಾನ ವಾಯು
೨) ತೇಗು ೩) ಮಲ ೪) ಮೂತ್ರ ೫) ಸೀನು ೬) ನೀ
ಡಿಕೆ ೭) ಹಸಿವೆ ೮) ನಿದ್ರಾ ೯) ಕಾಸ ೧೦) ಶ್ರಮಶ್ವಾ
೧೧) ಆಕಳಿಕೆ ೧೨) ಕಣ್ಣೀರು ೧೩) ವಾಂತಿ ೧೪) ರೇತ

ತಡೆಯಬೇಕಾದ ವೇಗಗಳು– ೧) ಕ್ರೋಧ. ೨) ದ್ವೇ
೩) ಮಾತ್ಸರ್ಯ. ೪) ಆಸಕ್ತಿ

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವಾಗ್ಭಟರು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ—

ವೇಗಾನ್ನಧಾರಯೇದ್ವಾತ ವಿಣ್ಮೂತ್ರ ಕ್ಷವ ತೃಟ್‌ಕ್ಷುಧಾಂ
ನಿದ್ರಾಕಾಸ ಶ್ರಮಶ್ವಾಸ ಜೃಂಭಾಶ್ರುಚ್ಛರ್ದಿ
ರೇತಸಾಂ ॥೧

ಧಾರಯೇತ್ತು ಸದಾ ವೇಗಾನ್ ಹಿತೈಷೀ ಪ್ರೇತ್ಯಚೇಹಚ ॥
ಲೋಭೇರ್ಷ್ಯಾದ್ವೇಷ ಮಾತ್ಸರ್ಯರಾಗಾದೀನಾಂ
ಜಿತೇಂದ್ರಿಯಃ ॥ ೨ ॥

ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಹದಿನಾಲ್ಕು ವೇಗಗಳ ಪೈಕಿ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯನ್ನು ತಡೆದರೆ ವಾತ. ಕಫ ದೋಷಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ದಮ್ಮು ಬರಲು ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ:

೧. ಕೆಮ್ಮನ್ನು ತಡೆದರೆ—

ಕಾಸಸ್ಯ ರೋಧಾತ್ತದ್ವೃದ್ಧಿಃ ಶ್ವಾಸಾರುಚಿ ಹೃದಾಮಯಾಃ ।
ಶೋಷೋ ಹಿಧ್ಮಾ ಚ. ಕಾರ್ಯೋಽತ್ರ ಕಾಸಘ್ನಃ
ಸುತರಾಂ ವಿಧಿಃ ॥

ದಮ್ಮು. ಅರುಚಿ. ಹೃದ್ರೋಗ. ಕ್ಷಯ. ಬಿಕ್ಕು ಮುಂತಾದ ವಿಕಾರಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

೨. ವಾಂತಿಯನ್ನು ತಡೆದರೆ—

ವಿಸರ್ಪಕೋಠ ಕುಷ್ಠಾಕ್ಷಿ ಕಂಡೂ ಪಾಂಡ್ವಾಮಯ ಜ್ವರಾಃ
ಸಕಾಸ ಶ್ವಾಸ ಹೃಲ್ಲಾಸ ವ್ಯಂಗಶ್ವಯಥವೋ ವಮೇಃ ॥

ದಮ್ಮು ಚರ್ಮರೋಗಗಳು (ಇಸಬು, ಚಿತ್ತುಗಾದರಿ ಮುಂ) ಪಾಂಡು, ಜ್ವರ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಾವು ಮುಂತಾದ ವಿಕಾರಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಂಪ್ರಾಪ್ತಿ:

ಈ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ವಾತ, ಕಫದೋಷಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಶ್ವಾಸವಾಹಿನಿಗಳ ಸಂಕೋಚನವಾಗಿ. ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಅವಿರೋಧವಾಗುತ್ತ ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅವಯವಗಳು

೧) ಶ್ವಾಸನಳಿಕೆಗಳು ೨) ಪುಪ್ಪುಸ ೩) ಹೃದಯ

ನಾವು ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಹವೆಯು ಮೂಗು, ಗಂಟಲುಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಮುಖ ಶ್ವಾಸನಾಳ (Trachea) ದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲಿನ ಕೆಳಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಶ್ವಾಸನಾಳವು ಎದೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕವಲೊಡೆದು ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಶ್ವಾಸನಾಳವನ್ನು ಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶ್ವಾಸನಾಳವು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಗೊಂಚಲದಂತೆ ಪುಪ್ಪುಸದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಶ್ವಾಸನಳಿಕೆಯನ್ನು ಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅವು ಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಈ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಕಾರ್ಯ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ನಡೆದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಶ್ವಾಸನಳಿಕೆ (Trachea) ರಚನೆ :– The windpipe; the fibrocartilaginous tube lined with mucus membrane passing from the larynx to the bronchi. It is about 4½ inch long and about 1 inch wide

ಆದರೆ ಇವರ ರಚನೆ ಮೃದು ಎಲುಬು ಹಾಗು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತರ್ಭಾಗ ವಿಶಿಷ್ಟತರಹದ ಜೀವಕಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪೊರೆಯಿಂದ ಆಚ್ಛಾದಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಗ್ಗುವ, ಕುಗ್ಗುವ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಉಸಿರು ಬಿಟ್ಟಂತೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಆಕುಂಚನ ಹೊಂದಿ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ.

ಅಸ್ಥಮಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾರಗಳು:

ಆಧುನಿಕ ಮತದಂತೆ—

೧. ಶ್ವಾಸನಾತ್ಮಕ (Bronchial Asthama)
೨. ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯಜನ್ಯ (Cordiaec Asthama)
೩. ಮೂತ್ರಕೃಚ್ಛ್ರ ಅಸ್ಥಮಾ (Renal Asthama)

೧. ಶ್ವಾಸನಾತ್ಮಕ ಅಸ್ಥಮಾ : (Bronchial Asthama)

ಈ ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಗೊರ್. ಗೊರ್ ಎಂದು ಶ್ವಾಸಾವರೋಧದ ಆವೇಗಗಳು (Paroxysms) ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಚಿಕ್ಕ ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆಗಳ ಒಳಮೈಪೊರೆಗೆ ಶೋಥವಿದ್ದು, ಜಿಗುಟಾದ ಕಫ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆಗಳ ಮಾರ್ಗ ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗಿ ಶ್ವಾಸಬಿಡುವಾಗ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಹೊರ ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಿನ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ.

ಕಾರಣಗಳು:

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ವಭಾವಜನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ಘಟಕಗಳ ಕೊರತೆ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಇದ್ದರೆ, ಚಿಕ್ಕವನಿದ್ದಾಗ ಅಸಾತ್ಮ್ಯಕರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಣಾಮ. ಉಷ್ಣತಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರ ಬದಲಾವಣೆ. ಅತಿಚಿಂತೆ ಶೋಕ. ಮನೋದ್ವೇಗ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಅಲರ್ಜಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು.

ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗದ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ "ಅಲರ್ಜಿ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಅವು ಧೂಳು. ಹುಲ್ಲು. ಹೂಗಳ ವಾಸನೆ (Flower pollens). ಮಾಸಿಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿದ ಸೊಪ್ಪು ಪಾವಡರ. ತುಟಿಯ ಬಣ್ಣ. ಗೋದಿ. ತತ್ತಿ. ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು ಚಾಕಲೇಟು, ಅವರೆ. ಟೊಮಾಟೊ. ಹಂದಿಯ ಮಾಂಸ. ಶೆಲ್‌ಜಾತಿಯ ಮೀನುಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚರ್ಮರೋಗ. ಪಿತ್ತಗಾದರಿ. ವಿಪರೀತ ಒಣಜ್ವರಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾಡಬಹುದು.

ಅಸ್ಪಿರಿನ್. ಎ.ಟಿ.ಎಸ್. ಮಾರ್ಫಿನ್. ಅಯೋಡೈಡ್ಸ್ ಮುಂತಾದ ಕೆಲವು ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರೆ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳಿಂದ ಬಂದ ಉದಾಹರಣೆಗಳುಂಟು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಸಾತ್ಮ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಚರ್ಮ ಪರೀಕ್ಷಾವಿಧಾನ (Skin Test)ದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವದು.

ಅಲರ್ಜಿ ಚರ್ಮ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನ:

ಮುಂದೋಳಿನ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕೆರೆದು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಕೆರೆದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಬೇಕು. ೧೦-೧೫ ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾದ ದುಂಡಾದ ಚಿಹ್ನೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಆಯಾಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಗ್ಗುವದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ವೈದ್ಯರು ಸಾತ್ಮ್ಯೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಅವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಅಸ್ಥಮಾ ರೋಗಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತುಗಳು:

೧. ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಿ ಉಬ್ಬಸ ಬರುವದು? ಯಾವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬರುವದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

೨. ಅಂಥಾ ಕಾರಣಗಳ ಅನುಭವದೊಡನೆ ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

೩. ಅಸ್ತಮಾ ಬಾಧೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದೊಡನೆ ತಕ್ಷಣ ಪರಿಹಾರದಾಯಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. "ಸ್ವಂತ ವೈದ್ಯ ಆಗಬಾರದು" ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

೪. ನಿಯಮಿತ ರೀತಿ ತಪಾಸಣೆಗಳು ಮುಖ್ಯಗಳು. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

೫. ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಆಹಾರ–ವಿಹಾರ–ವಿಚಾರಗಳತ್ತ ಸೂಕ್ತ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು.

೬. ಹಿತ. ಮಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೭. ಸಂಜೆಯ ಊಟದಲ್ಲಿ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೮. ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಶೀತಪಾನೀಯ, ಮೊಸರು. ತಂಗಳಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

೨. ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯಜನ್ಯ ಅಸ್ಥಮಾ

Cordiac Asthama

ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು :

ಇದು ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹೃದಯ ದುರ್ಬ
ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸಾಗಿದಾಗ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರಧಾನ ಗುಣಲಕ್ಷ
ವಾಗಿದೆ. ಹೃದಯ ರೋಗಿಯು ಮೊದಲು ಶ್ರಮದಾ
ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ದಿನಕಳೆದಂತೆ ಉಬ್ಬಸದಿ
ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಾ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆ ಶ್ರಮದಿಂದ ಆಗು
ದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮೊದಮೊದಲು ಉಸಿರಾಟ
ತೊಂದರೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ತೋರಿಬರದೆ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿ
ಹೃದಯ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಹೊಂದಿ ಸೋಲುತ್ತಿ
ವಾಗ ಉಬ್ಬಸ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿಗೆ ಹೃದಯ ರೋಗದ ಕಲ್ಪನೆ ಬಾರದೆ "ಅಜ
ವಾಗಿದೆ" ಎಂದು ತಿಳಿದು ಸುಮ್ಮನಾಗುವನು. ಅಥವಾ ತ
ಬೊಜ್ಜು ಇರುವುದರಿಂದ ತೇಕುತ್ತಿರಬಹುದೆಂದು ಡಾಕ್ಟರ
ಹೋಗದೆ ಇರಬಹುದು.

ಈ ರೀತಿಯ ಉಬ್ಬಸ ಮೊದಲು ಹಿಡಿದಾಗ. ನಡೆದಾ
ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವಾಗ ಏರಿಯನ್ನು ಏರುವಾಗ, ಹಾ
ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ತೋರಿಬರುತ್ತದೆ. ಮ
ಇದು ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ರೋಗಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾ

ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ರೋಗಿಯು ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಎದೆಗೆ ದಿಂಬು ಆಸರೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಕೂಡ್ರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಉಚ್ಛ್ವಾಸದಿಂದ ಗಾಳಿಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾ ಎದ್ದು ಕೂಡ್ರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಏರುವಿಕೆ. ಹೃದಯಾಘಾತದ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಕವಾಟರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ರೋಗಿ ಮಲಗಿದ ೧-೨ ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಎದ್ದು ಕುಳಿತು, ಶ್ರಮದಿಂದ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹಾಗು ಅದರ ಸೋಲುವಿಕೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಯಗೊಂಡು ಪುಪ್ಪುಸದ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ತೆರನಾದ ಅಸ್ತಮಾ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ರೋಗಿಯು ಅಶಕ್ತನಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಸದಾ ಕಾಲ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಶ್ರಮಜನ್ಯ ಉಸಿರಾಟವು ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಸಿರ್ನಾಳದ ಅಸ್ತಮಾ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಉರಿ, ಎದೆಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ, ಜಲಸೋರುವಿಕೆ. ಶ್ವಾಸ ರಕ್ತನಾಳದ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾದಾಗ್ಗೆ ತೋರಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ (೧) ಮೇದೋಧಾತು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವದು (೨) ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಪೂರೈಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವದಿಲ್ಲ (೩) ಉಸಿರುತಕ್ಕೊಳ್ಳುವಾಗ್ಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಆಗ ಸ್ಟೆಥೋಸ್ಕೋಪದಿಂದ ಆಲಿಸಿದಾಗ "ಗೊರ್ ಗೊರ್" ಎಂಬ (Ronchi) ಧ್ವನಿಗಳು ಕೇಳಿಬರುವದು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ.

೩. ಮೂತ್ರ ಕೃಷ್ಟ ಅಸ್ಥಮಾ

Renal Asthama

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವಿಕಾರವಾಗಿ, ಮೂತ್ರೋತ್ಪ
ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ನಂಜು ಬೇಡು Bood Uric ac
ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವು
ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪರೀ
ಮಾಡಿ Uric acid ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿ
ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಸ್ಥಮಾ ಅಲರ್ಜಿಕಾಯಿಲೆ :

ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಧೂಳುಗಳಲ್ಲಿ
ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ಕಣಗಳು— ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದಂತೆ— ಪರ
ಣಗಳು. ಧೂಳು, ಹೊಗೆ, ಗುಂಜು, ಉಗ್ರವಾದ ವ
ಸೂಸುವ ಕಾರಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಮಾಡುವವರು. ಸುಗ
ದ್ರವ್ಯಗಳ ವಾಸನೆ, ನಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳದ ಗರಿ. ಚರ್ಮ, ನಾ
ಬಣ್ಣಗಳು. ಕೊಳೆ ಮುಂತಾದವು ದ್ವಿಜಾವಿಕೆಯಲ್ಲಿ
ಬರುವ ಧೂಳು. ಇವುಗಳ ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವಾಸನೆ ಇತ
ಗಳುತ್ತವೆ. ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ದು
ಪರಿಣಾಮ ಮಾಡಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಜನರ ದೇ
ಒಂದೊಂದು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಗ್ಗುವದಿಲ್ಲ. ಅವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿ
ಯೆನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಲರ್ಜಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅಲರ್ಜಿ ರೋಗಿಯು ಒಂದು ದೂಳಿನ ಹವೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದನೆಂದು ತಿಳಿಯುವಾ— ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳು ಅವನ ಚಿಕ್ಕ ಶ್ವಾಸನಳಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಶ್ವಾಸನಳಿಕೆಗಳ ಒಳಪೊರೆ ಆ ಕಣಗಳ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಕೆರಳಿ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ನಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗುವಾಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡೂ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಶ್ವಾಸನಳಿಕೆಗಳ ಗಾತ್ರ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಅಡೆತಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ರೋಗಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಹವೆ ಹೊರಬರಲಾರದೆ ಒಳಗುಳಿದು ಅವನ ಎದೆಯು ನಗಾರಿಯಂತೆ ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಸುಂಯ್‌ಗುಡುತ್ತದೆ. "ಕೊಕ್ ಕೊಕ್" ಎಂಬ ಕೆಮ್ಮಿನ ಆವೇಗಗಳು ಬಂದು ರೋಗಿಯನ್ನು ಹಿಂಡಿಹಿಪ್ಪೆಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಎದೆ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿವರಣೆ:

ರೋಗಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು "Total Count" ಮತ್ತು "Differential Count" ಎಂಬ ಎರಡು ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾ, ಅಲರ್ಜಿ ಮುಂತಾದ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ವೇತಗೋಲಕಗಳಲ್ಲಿಯ "ಇಯೋಸಿನೋಫಿಲ್". ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರತಿಶತ ೧೦ರ ವರೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಆದದ್ದು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಕಾರಣ ರಕ್ತದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಚಿತ್ರ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಾ—

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರಾಣವಾಯು. ಜೀವ ಸತ್ವಗಳು, ಹಾಗು ವಿವಿಧ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಅಗತ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ಅನಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹಾಗು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೋಗಬೇಕು. ಈ ಎರಡೂ ಕಾರ್ಯ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತವು ದ್ರವರೂಪವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳೊಳಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಂಚಾರಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದ ರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಪ್ರತಿರೋಧ ವಸ್ತುಗಳು (Antibody) ಇರುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತವು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ತೂಕದ ಶೇಕಡಾ ೮ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಸರಾಸರಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೫–೬ ಲೀಟರ್ ಗಳಷ್ಟು ರಕ್ತವು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಘನ ಮತ್ತು ದ್ರವರೂಪ ವಸ್ತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ದ್ರವರೂಪದ ವಸ್ತು ಪ್ಲಾಜ್ಮಾ ಆಗಿದೆ. ಘನರೂಪವು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ೧) ಕೆಂಪು ಗೋಲಕಗಳು (R.B.C.) ೨) ಶ್ವೇತ ರಕ್ತಗೋಲಕ ಗಳು (W.B.C.) ೩) ಚಪ್ಪಟೆ ಕಣಗಳು (Platlets) ಇವೆಲ್ಲಾ ಎಲುಬಿನ ಮಜ್ಜೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಉಳಿದ ರೀತಿಯ WBCಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಲಿಂಫ್ಯಾಟಿಕ್ ಅಂಗಾಂಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟು ತ್ತವೆ.

ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ವ್ಯಾಸ ೭.೨ ಮೈಕ್ರಾನ್ಸ್. ಪ್ರಮಾಣ ಪ್ರತಿ ಘ. ಮಿ. ಮಿ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ೫.೫ ದಶಲಕ್ಷ ಕಣಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ೪.೮ ಪ್ರತಿ ಘ. ಮಿ. ಮಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಅನೇಕ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆ. ಆಕಾರ. ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ

ಕೆಂಪು ರಕ್ತಗೋಲಕದಲ್ಲಿ 'ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್' ೯೫% ರಷ್ಟು ಇದ್ದು. ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹಿಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕಣಗಳಿಗೂ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಕಣಗಳಿಂದ ಅಂಗಾರಾಮ್ಲವನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿರುವುದೇ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ನಿನ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ.

ಶ್ವೇತ-ರಕ್ತಕಣಗಳು: (W.B.C)

ಇವು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಿಗಿಂತ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ೧ ಘ. ಮಿ. ಮೀ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ೪೦೦೦ ದಿಂದ ೧೦೦೦೦ ಇದ್ದು. ದೇಹರಕ್ಷಣೆಯೇ ಇವುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇವು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ವೈರಸ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆದದ್ದನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ೫ ವಿಧವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದು Normal Range ಈ ತೆರನಾಗಿದೆ.

W.B.C. Differential Count

Neutrophil 50%–65% ಹರಳ್ಗಣ (ಕೆಂಪು-ನೀಲಿ ಮಿಶ್ರಿತ)

Lymphocyte 25%–40% ಹಾಲ್ರಸಕಣ

Eosinophils 1%–5% ಹರಳ್ಗಣ (ಕೆಂಪು ವರ್ಣದ್ದು)

Monocytes 1%–5% ಒಂಜೀವಕಣ

Basophils 0%–1% ಹರಳ್ಗಣ (ನೀಲಿ ವರ್ಣದ್ದು)

Abnormal cells—

ಕ್ಷ ಕಿರಣದಿಂದ (X Ray) ಎದೆ ಪರೀಕ್ಷೆ:

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎದೆಯನ್ನು 'ಕ್ಷ' ಕಿರಣದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸು ವದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ದಮ್ಮಿನ ಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿ ಯಾವದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇತರ ರೋಗಗಳು (ಕ್ಷಯ ಎಂಫಿಸೀಮಾ) ಯಾವವೂ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳು ವದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗವಾಗುವದು.

ಆಯುರ್ವೇದ ಮತದಂತೆ ಪ್ರಕಾರಗಳು ೫ ಇರುತ್ತವೆ.

೧. ಕ್ಷುದ್ರಶ್ವಾಸ
೨. ತಮಕಶ್ವಾಸ
೩. ಛಿನ್ನಶ್ವಾಸ
೪. ಮಹಾಶ್ವಾಸ
೫. ಊರ್ಧ್ವಶ್ವಾಸ

ಕಾಸವೃದ್ಧ್ಯಾ ಭವೇತ್ ಶ್ವಾಸಃ ಪೂರ್ವೈರ್ವಾ
ದೋಷಕೋಪನೈಃ ।
ಆಮಾತಿಸಾರ ವಮಥು ವಿಷ ಪಾಂಡು ಜ್ವರೈರಪಿ ॥
ರಜೋಧೂಮಾನಿಲೈರ್ಮರ್ಮ ಘಾತಾದತಿ ಹಿಮಾಂಬುನಾ
ಶ್ವಾಸ ಸಂಜಾಯತೇ ಸೋಯಂ ಪಂಚಧಾ ಪರಿಕೀರ್ತಿತಂ ॥

ಕೆಮ್ಮು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಇದೇನು ಮಹಾಕಾಯಿಲೆ? ಎಂದು ಅಲಕ್ಷ್ಯಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಕ್ಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ. ವಾತ–ಕಫ ದೋಷಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಾ ಕಫಸಂಚಯದಿಂದ ಶ್ವಾಸರೋಗ ಉಂಟಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ

ಕಾಮಾಲೆ. ಅತಿಸಾರ. ವಾಂತಿ. ವಿಷ. ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗ ಪಥ್ಯ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಧೂಳು. ಹೊಗೆ. ಅತ್ಯಂತ ತಂಪುಗಾಳಿ ಸೇವನೆ. ತಂಪುನೀರು ಸೇವನೆ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಇದು ಬರುವುದು.

ಎಲ್ಲ ಶ್ವಾಸರೋಗಗಳ ಪೂರ್ವರೂಪ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು :

ಪೂರ್ವರೂಪ : ಎದೆನೋವು. ಪಾರ್ಶ್ವಶೂಲ ಆಧ್ಮಾನ. ಆನಾಹ. ಕಾಸ ಮುಂತಾದವು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಭಾವನೆಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ರೋಗಿ ಕೃಶನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಒಳ ಸೇರಿದ ಕಣ್ಣು, ಬಡಕಲಾದ ದೇಹ. ಮುಂದೆ ಎದೆಮೂಳೆ (Sternum) ಬಾದ ಎದೆ. ಕುಗ್ಗಿದ ಹೆಗಲು, ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗು

ಇವುಗಳಿಂದ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉಬ್ಬಸದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವನೆಂ
ತರ್ಕಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೃದಯದೌರ್ಬಲ್ಯಜನ್ಯ ಶ್ವಾ
ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಧೊಧಾತು ವೃದ್ಧಿಯಿರುವದರಿಂದ ದಪ್ಪನಾ
ಇರುವದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮರೆಯಬಾರದು.

ದಮ್ಮಿನ ಆವೇಗಗಳು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ. ರಾತ್ರಿ ಬರುತ್ತಾ
ಆವೇಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ತೊಂದ
ರಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಚಡಪಡಿಸಿ ರೋಗಿ ಎದ್ದುಕೂಡುತ್ತಾ

ಉಸಿರು ತಕ್ಕೊಳ್ಳುವದು ಸರಳವಿದ್ದು. ಹೊರಗೆ ಬಿ
ವಾಗ ಮಾತ್ರ ಪ್ರದೀರ್ಘ ಹಾಗು ಕಷ್ಟಪ್ರದವಾಗಿ ಸೊಂಯ
ಗುಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಫಬೀಳಲು ತ್ರಾಸವಾ
ತ್ತದೆ.

ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷಣಗಳು :

೧. ಕ್ಷುದ್ರಶ್ವಾಸ:

ಅತ್ಯಂಬು ಪಾನಾತ್ಕುಪಿತಃ ಪವನಃ ಕ್ಷುದ್ರಕಾವಹಃ ।
ಶಮೇ ಪ್ರಶಾಮ್ಯತಿ ಕ್ಷುದ್ರಃ ಸ್ವಯಮೇವಪಿಶಾಮ್ಯತಿ ॥

ಬಹಳ ನೀರು ಕುಡಿಯುವದರಿಂದ ವಾಯು ಕುಪಿತವಾಗಿ
ಅಗ್ನಿ ಮಾಂದ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಆನಾಹ. ಆಯಾ
ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೋರುತ್ತಾ ಕ್ಷುದ್ರಶ್ವಾಸ ಬರುತ್ತ
ಅತಿರುಕ್ಷ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇ
ಬಂದಕೂಡಲೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕು. ಅದರಿ
ಶಮನವಾಗುವದು. ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯಬೀಳಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

೨. ತಮಕಶ್ವಾಸ :

ಪ್ರತಿಯೋಗಮಾ ಶಿರೋ ನೇತ್ರ್ಯಾ ಶ್ಲೇಷ್ಮಾಣಂ ತಮಕಂ
ಪರಂತ್ ।
ಸಂಯುಕ್ತಂ ತೃಷಾದ ರೋಚಕ ಸಂಯುತಂ ॥

ವಾತವು ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿ ಕಫವನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿ, ಕಂಠ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾಗಿ ಗೊರ್. ಗೊರ್ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುವಾಗ ಆನೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತ ಮಾವುತನಂತೆ ಅಲುಗಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಅರುಚಿ, ತೃಷ್ಣಾ, ಭ್ರಮೆ ಇದ್ದು ಉಚ್ಛ್ವಾಸವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಳಿತರೆ ಮಾತ್ರ ಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಕಫ ಹೊರಬರದಿದ್ದರೆ ಸಂಕಟಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವನು. ಅನಿದ್ರಾ, ಊರ್ಧ್ವದೃಷ್ಟಿ, ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಬಾವು, ಹಣೆಗೆ ಬೆವರು, ಬಾಡಿದ ಮುಖಮುದ್ರೆ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

೩. ಛಿನ್ನಶ್ವಾಸ:

ಛಿನ್ನಃ ವಿಚ್ಛಿನ್ನವೃತ್ತಿ ಸ್ಯಾತ್ ಸ್ವೇದಾನಾದ
ನಿರೋಧಕೃತ್ ।
ರಕ್ತೈಕನೇತ್ರಂ ಕುರುತೇ ವಿಪ್ಲುತಾಕ್ಷಮಧೋಮುಖಂ॥

ಇದು ವಾರಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಹತ್ತುದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಬಿಟ್ಟು, ಬಿಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು. ಅಧೋದೃಷ್ಟಿಯಿದ್ದು ತಡೆ, ತಡೆದು ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುವನು. ಬೆವರು, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಮಲ–ಮೂತ್ರಗಳ ತಡೆ, ನೇತ್ರಗಳು ಕೆಂಪಗೆ, ಪ್ರಲಾಪ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ. ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

೪. ಮಹಾಶ್ವಾಸ:

ಮಹಾಶ್ವಾಸೋ ಮಹಾನಾದಸ್ತಂಭನೋ ದೀಪನಾವಪ

ರೋಗಿಯು ಶ್ವಾಸಬಿಡುವಾಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಸಪ್ಪಳ ಮಾಡುತ್ತಾ ಉನ್ಮತ್ತವಾದ ಹೋರಿಯಂತೆ ಅಹೋರಾತ್ರಿ ನಡುಗುವದ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಜ್ಞಾನ–ವಿಜ್ಞಾನಗಳು ನಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತಾ ಕಣ್ಣು, ಮುಖಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

೫. ಊರ್ಧ್ವಶ್ವಾಸ :

ಊರ್ಧ್ವಶ್ವಾಸಸ್ತು ದೀರ್ಘಮೂರ್ಧ್ವಂ ಶ್ವಸ
ಪ್ರವರ್ತಯೇತ್

ಶ್ಲೇಷ್ಮಣಾ ಸಹಿತಃ ಕಂಠೇ ಕೂಜನಂ ಭೃಶಮಾಪದೇತ್

ಇಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಆದರೆ ತಿರುಗಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವದಿ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳ ಮುಖಗಳೆಲ್ಲಾ ಕಫದಿಂದ ಆವೃತ್ತವಾಗಿರುವ ರಿಂದ ವಾತವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಊರ್ಧ್ವದೃಷ್ಟಿಯಿಂ ಭ್ರಾಂತನಂತೆ ನೇತ್ರ ಮುಖಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿಕೊಂಡು ನೋ ತ್ತಾನೆ. ನಿತ್ರಾಣಮುಖಿ. ಚಿತ್ತವಿಭ್ರಮೆ. ಆಯಾಸವುಳ್ಳವನಾ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ ಊರ್ಧ್ವಶ್ವಾಸವು ಪ್ರಬಲವಾಗಲು ಅಧ ಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗುವದು. ಯಾವ ರೋಗಿಯ ಮೂರ್ಛೆ. ಅಜ್ಞಾನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವವೋ ಅ ಪ್ರಾಣಘಾತಕವಾಗಿದ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಸಾಧ್ಯಾಸಾಧ್ಯತೆ:

ಕ್ಷುದ್ರಶ್ವಾಸ – ಸಾಧ್ಯ
ತಮಕಶ್ವಾಸ – ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ
ಛಿನ್ನ. ಮಹಾ. ಊರ್ಧ್ವ – ಅಸಾಧ್ಯ

ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಯೋಗಗಳು:

೧. ಪ್ರಾಚೀನ (Old Medicines) ಔಷಧಿಗಳು :– ಈ ಕೆಗಳವುಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಕಫವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ನೀರು ಮಾಡಿ ಹೊರಹಾಕುತ್ತವೆ:

ಉದಾ :

೧. ಫಾಯುಮಾಲ್
೨. ಡೆಂಫಾಲ್
೩. ಸಾಯುರಾಪ್ ತೊಟ್ಟು

೨ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಪಕ್ಕೆಶ್ವಾಸನಲಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತೃತ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳು.

ಉದಾ :

೧. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್– ಅಡ್ರೆನಲಿನ್
೨. ಎಫೆಡ್ರಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆ ಸಾಯುರಾಪ್

೩. ಹೊಸ ಪ್ರಭಾವಿ ಔಷಧಿಗಳು

ಉದಾ :

೧ ಡೆರಿಫಿಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗಳು
೨. ಥಿಯೋಫಿಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗಳು
೩. ಅಮಿನೋಫಿಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗಳು

೪. ಪೆಟ್ನಿಸೋಲಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗಳು
೫. ಸಾಲಿಬುಟಮೋಲ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗಳು

೪. ಕಫ್ ಎಕ್ಸಪೆಕ್ಟೋರೆಂಟ :

ಇವು ಕಫ ವಿಲಯನ ಮಾಡಿ ಕಫವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತವೆ.

ಉದಾ :

೧. ಬೆನಡ್ರಿಲ್ ಎಕ್ಸಪೆಕ್ಟೋರಂಟ
೨. ರಿಛೀತ ,,
೩. ಪಿರಿಟಾನ್ ,,
೪. ಕೆಡಿಫಿಲೇಟ ವಿಲಿಗ್ಜರ
೫. ಕುರರ್ಫಾಲ್ ,,
೬. ರಿಸ್ಪಿರಿಲ್ ಸಾಯುರಾಪ್

೫. ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳು :

ಇವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗದಂತೆ ಹಾಗು ನಾಸಾಗ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಉದಾ :

೧ ಮಾತ್ರೆ – ಇನ್ಸಿಡಾಲ್
೨. ,, – ಫಾರಿಸ್ಟಾಲ್
೩. ,, – ಫೆನೆರ್‌ಗಾನ್
೪. ,, – ಎವ್ಹಿಲ್. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಸಾಯುರಾಪ
೫. ,, – ಗೆಲರ್‌ಮಿನ್

೬. ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಸಂಶೋಧಿತ ಪ್ರಭಾವಿ ಔಷಧಿ :

Selective Bronchodiletor

ಉದಾ – ಟರ್‍ಬ್ಯುಟಿಲ್ ಸಲ್ಫೇಟ (ಅಸ್ತ್ಯಾಲ್ಯಾಟ್ಸ)

೭. ಬಾಯಿ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಹಾಗು ಪಂಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮುಖದ ಅಂತರ್ ತ್ವಚೆಯ ಮುಖಾಂತರ ವೇಗ. ವೇಗ ಔಷಧಿ ಹಿಡಿಕೊಂಡು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸೇರಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತೃತಮಾಡಿ ದಮ್ಮಿನ ಆವೇಗಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ರೋಗಿ ತನ್ನ ಹತ್ತಿರವೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಉದಾ: ಐಸೋ ಪ್ರೆನಾಲಿನ್ ದ್ರಾವಣ ಮುಂತಾದವುಗಳು

೮ ಆಟೋಥೆರಪಿ:

ದೇಹದ ಪ್ರತಿಕಾರಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವದು ಹಾಗು ಅಲರ್ಜಿಯಾಗದಂತೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯತೆಯನ್ನು ತಂದು ಕೊಡುವದಕ್ಕಾಗಿ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತವನ್ನೇ ತೆಗೆದು, ಅವನಿಗೆ ಮಾಂಸ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುವ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಆಟೋಥೆರಪಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಪದ್ಧತಿ:

ರೋಗಿಯ ರಕ್ತನಾಳದಿಂದ ೧ನೇ ದಿನ ೧ ಸಿ.ಸಿ. ೨ನೇ ದಿನ ೨ ಸಿ.ಸಿ. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ತೆಗೆದು ಅವನ ಮಾಂಸಖಂಡದಲ್ಲಿ ಕಾಳಜೀ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒಟ್ಟು ೬ ಡೋಜ ಕೊಡಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಹೇಳಿದ ಕ್ರಮದಂತೆ ಪ್ರಮಾಣ ಇಳಿಸುತ್ತಾ ಚುಚ್ಚಬೇಕು. ಇದು ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಯೋಗವಾಗಿದೆ. (ಲೇಖಕರು ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ಗುಣಮುಖ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ).

೯. ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಥೆರಪಿ :

ಇದು ಕೂಡ ಆಟೋಥೆರಪಿಯಂತೆಯೇ ಶ್ವೇತಗೋ
ಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕಾರಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಯೋಗವಾಗಿ
ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ

ಪದ್ಧತಿ:– ½ ಸಿ.ಸಿ. ರೋಗಿಯ ರಕ್ತ + ½ ಸಿ.ಸಿ. ಶುದ್ಧಿ
ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡಿದ ಆಕಳಹಾಲು ಮೊದಲನೇ ದಿನ ಕೊ
ಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಒಟ್ಟು ೫ ಡೋ
ಕೊಟ್ಟು ಏರಿಸಿದ ಕ್ರಮದಂತೆ ಇಳಿಸುತ್ತಾ ಚುಚ್ಚಬೇಕು.

ಹಾಲು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ:

ನಿರೋಗಿಯಾದ ಆಕಳ ಹಾಲನ್ನು ಒಂದು ಟೆಸ್ಟ್ ಟ್ಯೂ
ನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಲು ಇಡಬೇಕು. ಆಗ ಅ
ಕೆನೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ಕುದಿಸಿದ ಇಂಜೆಕ್ಷನ ಸಿರೇಂಜ ತಕ್ಕೊಂ
ಕೆನೆಯಲ್ಲಿ ಛಿದ್ರಮಾಡಿ ಸೂಜಿ ಹಾಕಿ ಒಳಗಿನ ಹಾಲ
ಪ್ರಮಾಣದಂತೆ ತಕ್ಕೊಂಡು ಇದರೊಂದಿಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿ
ಪ್ರಮಾಣ ಕ್ರಮದಂತೆ ರಕ್ತ ಕೂಡಿಸಿ. ಸರಿಯಾಗಿ ಅಲುಗಿ
ಚುಚ್ಚಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಸೂಜಿ. ಸಿರೇಂಜಗ
ನಿರ್ಜಂತುಕವಾಗಿರಬೇಕು.

೧೦. ಸಿದ್ಧೌಷಧಿಗಳು ·

ಉದಾ :

೧. ಕಾರ್ಟಾಸ್ಕ್ರಿಲ್ ಮಾತ್ರೆ

೨. ಅಸ್ಥಿಕಾರ್ಟ ಮಾತ್ರೆ

೩. ಅಶ್ವಿನಿ ಮುದ್ರೆ
೪. ಯೋಗ ಮುದ್ರೆ
೫. ಮಹಾ ಬಂಧ ಮುದ್ರೆ
೬. ಮಹಾ ವೇಧ ಮುದ್ರೆ
೭. ಶಾಂಭವಿ ಮುದ್ರೆ
೮. ಬುದ್ಧಿ ಅಸ್ತ್ರ ಮುದ್ರೆ

೮. ಆಸನಗಳು:

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಂತೆ ಆಸನ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಕಾರಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು, ಶರೀರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು, ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು, ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕು ವುದರಿಂದ ಅಸ್ತಮಾ ಕಾಯಿಲೆ ದೂರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಶ್ವಾಸ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಸಾಧನ ಗಳಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬೇರೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

"ಶತಾಯುಷ್ಯನ್ ಭವ" ಎನ್ನುವುದು ಶತಾಯುಷಿ ಯಾಗಿ ಬಾಳಬೇಕಾದರೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ಬ್ರಹ್ಮ ಚರ್ಯೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಸನಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆಸನ ಗಳಿಂದ "ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ" ಲಭಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾದಂತಹ ಮಹತ್ವಕ್ಕೆ ಅಗ್ರ ಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಆಸನವು ಸರಳ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲಾಗುವುದು.

ಉದಾ :—

೧. ಬದ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನ
೨. ಸಿದ್ಧಾಸನ
೩. ಶೀರ್ಷಾಸನ

೧. ಬದ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನ:

ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿಸಿದ ಬಲ ಯಿಂದ ಬಲಗಾಲಿನ ಅಂಗುಷ್ಠವನ್ನೂ, ಎಡಗೈಯಿಂದ ಎ ಗಾಲಿನ ಅಂಗುಷ್ಠವನ್ನೂ ಹಿಡಿದು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂಡ್ರಬೇಕು. ಈ ಆಸನವು ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆದಾಯಕವಾಗಬಹುದ ಕ್ರಮೇಣ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಬೆನ್ನು, ನಡಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಬರುತ್ತ ಉದರದ ಮೇದವು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವು ಸರಳವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗು ಆಯುಷ್ಯವೃ ಯಾಗುವದು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಈ ಆಸನ ಹಾಕಬೇಕು.

೨. ಸಿದ್ಧಾಸನ:

ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡವನ್ನು ವೃಷಣದ ಕೆಳಗೆ ಗು ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡವನ್ನು ಜನನೇಂ ಯದ ಮುಂದೆ ಇಡಬೇಕು. ಬೆನ್ನು ನಡ ಬಾಗಿಸದೆ ನೆಟ್ಟ ಸರಳವಾಗಿ ಕೂಡ್ರಬೇಕು. ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೆಳಗಿ ಬೇಕು. ಕಾಲ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಸಂದಿನಲ್ಲಿ ಸೇ

ಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಗಟ್ಟಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ತನಗೂ, ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಕೇಳಿಸುವಂತೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲು ನಿಧಾನ, ಆಮೇಲೆ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಿಂದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಪದ್ಮಾಸನದಂತೆಯೇ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟ ಬಳಿಕ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ. ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸವು ಒಳಗೆ ತುಂಬಿದ ಬಳಿಕ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಬ್ಬಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ಸಪ್ಪಳವು ಮೂಗಿನಿಂದ ಕೇಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಆದರೆ ಕಮ್ಮಾರನ ತಿದಿಯಂತೆ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನಾಸಿಕಾ ನಿನಾದಯುಕ್ತ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೂಢಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು.

ಈ ಯೋಗದಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ತುಂಬಾ ಬಲದಾಯಕವಾಗಿ ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿಯ ಪಾಲಿಪಸ್ ವ್ಯಾಧಿ, ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್ ವಿಕಾರ, ನೇತ್ರರೋಗ, ಹೃದಯ ವಿಕಾರಗಳು ದೂರವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ತೇಜೋವಾನ್‌ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ.

ಸತತ ೫–೬ ತಿಂಗಳು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ, ಸಾಯಂಕಾಲ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಈ ಆಸನ ಹಾಕಬೇಕು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ೧ ತಿಂಗಳು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಶುದ್ಧಹವೆ, ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.

೩. ಶೀರ್ಷಾಸನ

ತಲೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ. ಕಾಲು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾರವನ್ನು ತಲೆಯಮೇಲೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೋಡೆಯ ಅಥವಾ ಪರಿಚಯದವರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ಆಸ ಹಾಕಬೇಕು. ತಲೆಯ ಕೆಳಗೆ ಮೃದುವಾದ ತಲೆದಿಂಬನ್ನು ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಯೋಗ್ಯ. ಸರ್ವ ಶರೀರವು ತಲೆಯ ಮೇ ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ ತಮ್ಮ ಶರೀರವು ತಮಗೆ ತುಂಬಾ ಅಥ ವಾಗಿರುವದು. ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋಯುತಿದ್ದರೆ ಆಸನವು ಸರಿಯಾಗಿ ವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳು ಬಲವಾಗುವದು. ನರೆಗೂದಲ ಕಪ್ಪು ಆಗುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ (Lungs) ಬಲವಾಗಿದ ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು. ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ವ್ರಣವೃ ಮುಂತಾದ ವಿಕಾರಗಳು ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಥ ದಿನಾಲು ೩ ನಿಮಿಷ. ಮುಂದೆ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ೫–೧ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಬಹುದು.

೪. ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತತ್ವ ಮತ್ತು ಯೋಗಗಳ

೧. ಮೊದಲು ಸೌಮ್ಯವಮನ. ವಿರೇಚನ ಕೊಟ್ ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಶೋಧನ ಮಾಡಬೇಕು.

೨. ವಾತ–ಕಫನಾಶಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ.

೩. ಸೈಂಧವಯುಕ್ತ ತೈಲದಿಂದ ಅಭ್ಯಂಗ. ನಂತ ಸ್ವೇದನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಪ್ತವಾ ಕಫವು ಕರಗಿ ನೀರಾಗಿ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

೪. ವಾತಾನುಲೋಮನಕ್ಕೆ — ಸೋಗು + ಬಿಡಲವಣ + ದಾಡಿಮ + ಅಮ್ಲವೇತಸ ಕೂಡಿಸಿ ಅನ್ನ ಕೊಡಬೇಕು.

೫. ಕಫಾಧಿಕ್ಯದೊಳಗೆ ಪಿಪ್ಪಲಿ + ಶೃಂಗಬೇರ. ಅನುಪಾನ.

೬. ಕಫವಿಲಯನಕ್ಕೆ ವಮನವಿರೇಚನ.

೭. ಹರಿದ್ರಾ + ಏಲಾಮುದ್ರಿಕ + ದ್ರಾಕ್ಷೆ + ಯಷ್ಟಿ ಬಲಾ + ದೇವದಾರು + ತಾಳ ಅರಗು + ಪಾಷಾಣಭೇದಗಳ ಸಿದ್ಧ ಚೂರ್ಣದಿಂದ ಪಕ್ವ ತೈಲದಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಘೃತಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಘೃತವು ಪಕ್ವ ತೈಲದಿಂದ ಬಸ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಸಮಯ ಕೊಡಬೇಕು.

೮. ಕಬ್ಬು ಮುಂತಾದವುಗಳ ರಸದ ಮತ್ತು ಹಲವು ಪ್ರತಿ + ಪತ್ಥ್ಯವು. ಮುಂತಾದವು ಹಲವು ನಾಲ ಬಸ್ತಿ ಮಾಡಿ ನೀಡಬೇಕು.

ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಯೋಗ-೧ :

ತ್ರಿವಂಗಭಸ್ಮ	೧ ಗುಂ.
ಅಭ್ರಕ	½ ಗುಂ.
ರೌಪ್ಯ	½ ಗುಂ.
ಶೃಂಗಭಸ್ಮ	೨ ಗುಂ.
ಚಂದ್ರಪ್ರಭಾವಟಿ	೧ ವ.
ರಸಸಿಂಧೂರ	¼ ಗುಂ.
ಪ್ರವಾಳ	೧ ಗುಂ.
ಅಮೃತ	೨ ಗುಂ.

ಈ ಪ್ರಮಾಣದಂತೆ ೬೦ ಮಾತ್ರೆ ಚೀಟುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ೨ ಸಲ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನು–ಮಧು ಅಥವಾ ಅರ್ಕಶಾಲಾ ಲಾಬ್ಸದ ಶಾಸೋನಿಲ್ ೩ ಚ. ದಲ್ಲಿ ೩ ಚ. ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಯೋಗ–೨ :

ಶ್ವಾಸಕುಠಾರ ೧ ಗುಂ.
ಮಹಾಕಾಲೇಶ್ವರ ೧ ಗುಂ.
ಲಕ್ಷ್ಮೀವಿಲಾಸಗುಟಿ ೧ ಗುಂ.
ಮೃಗಶೃಂಗಭಸ್ಮ ೩ ಗುಂ.

೬೦ ಮಾತ್ರೆ ಚೀಟುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಸ ಅನು–ಮಧುವಿನೊಂದಿಗೆ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಯೋಗ–೩:

ಆವೇಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ಮೃತಿ ತಪ್ಪಿದಾಗ ಲಕ್ಷ್ಮೀವಿಲಾ ಗುಟಿಯನ್ನು ಮಧುವಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ನಾಲಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕ

ಯೋಗ–೪:

ಹೇಮಗರ್ಭ ½ ಗುಂ.
ಸ್ಮೃತಿಸಾಗರ ½ ಗುಂ. ಮಧುವಿನೊಂದಿಗೆ ಚೇಪಬೇಕ
೧ ಮಾತ್ರೆ.

ಯೋಗ-೫:

ವಿಗೋರೋಲ್ ಮಾತ್ರೆ, ಚರಕಫಾರ್ಮಾ- (ಅಭ್ರಕ, ಆಮಲಕಿ ರಸಾಯನ, ಅಷ್ಟವರ್ಗ ಅರ್ಕ, ರಸಸಿಂಧೂರ, ರೌಪ್ಯ, ಸುವರ್ಣಮಾಕ್ಷಿಕ ಭಸ್ಮ, ಕಸ್ತೂರಿ, ಸುವರ್ಣಭಸ್ಮ, ಕೇಶರ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಭಾವೀ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸಂಯುಕ್ತಕಲ್ಪ- ಈ ಯೋಗ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಲೇಖಕರು ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗುಣ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ).

ಪ್ರಮಾಣ ೧ ಮಾತ್ರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಸಲ. ಅನು-ಹಾಲು.

ಇದೇ ಚರಕ ಫಾರ್ಮಾದ "ವ್ರಿಥೆಕ್ಸ್ ಲಿಕ್ವಿಡ್" ೩ ಚ. ಯಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಸಲ ಅನು-ಬಿಸಿನೀರು ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅದ್ರಕರಸ, ಜೇಷ್ಠಮಧು, ಭಾಡಗಿ, ಸಿತೋಫಲ ಮುಂತಾದ ಕಫ ವಿಲಯನ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸಂಯುಕ್ತ ಕಲ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಿಗೋರೋಲ್ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಪ್ರಭಾವಿ ಗುಣ ಧರ್ಮ ಹೀಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ- ಸುವರ್ಣಭಸ್ಮ, ಅಭ್ರಕಭಸ್ಮ, ಆಮಲಕಿ ರಸಾಯನ, ರಸಸಿಂಧೂರಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಘಟಕವಾಗಿದ್ದರಿಂದ-

It is cold wet season's tonic and powerful revitalizer. Bestows health and helps in retuining vim, vigor and vitality throughout the year. Usefel for noursing mothers, Cronic cough, Bronchitis and bronchial asthama.

ಯೋಗ-೬:

ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶ: ಸ್ಪೇಶಲ್. (ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಸುವರ್ಣ. ಲೋಹ. ಆಮಲಕಿ. ಅಷ್ಟವರ್ಗ. ಪಿಪ್ಪಲಿ ಪ್ರವರ್ಣಪಾ. ದ್ರಾಕ್ಷಾ. ವಂಶಲೋಚನ. ಶತಾವರಿ. ಅಶ್ವಗಂಧಾ. ಕೇಶರಿ. ಶಿಲಾಜಿತ್ತು. ಅಭ್ರಕ, ರೌಪ್ಯ. ಕರ್ಕಟಶೃಂಗಿ. ದಶಮೂಲಗಳು. ಮುಂತಾದ ಅಮೌಲ್ಯ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಈ ಯೋಗವು ಚ್ಯವನ ಋಷಿಯಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾದುದು ಇಂದಿಗೂ ಜಗತ್ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕರೀತ್ಯಾ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ).

ಗುಣಧರ್ಮ :

ಮೇಧಾಂ ಸ್ಮೃತಿಂ ಕಾಂತಿಮನಾಮಯತ್ವಮಾಯುಃ
ಪ್ರಕರ್ಷಂ ಬಲಮಿಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ।
ಸ್ತ್ರೀಷು ಪ್ರಹರ್ಷಂ ಪರಮಾಗ್ನಿ ವೃದ್ಧಿಂ ಬಲ ಪ್ರಸಾದಂ
ಪವನಾನುಲೋಮ್ಯಂ॥ (ಚ. ಚ…
ಲೇಹಂ ಷಷ್ಟಿಬಲಂ ಧೃತಾಢ್ಯ ಖಾದೇತ್
ಕ್ಷೀಣೋರಸಾಂ…
ಬಾಲವೃದ್ಧ ಕ್ಷತಕ್ಷೀಣಾ ನಾರೀಕ್ಷೀಣಶ್ಚ ಶೋಷಿಣಃ
ಹೃದ್ರೋಗಿಣಃ ಸ್ವರಕ್ಷೀಣಾ ಯೇ ನರಾಸ್ತೇಷು ಯುಜ್ಯತೆ
ಕಾಸಂ ಶ್ವಾಸಂ ಪಿಪಾಸಾಂಚ ವಾತಾಸೃಷ್ಮುರಸೋ
ಅಗ್ರಹಂ॥
ವಾತಪಿತ್ತಂ ಶುಕ್ರದೋಷಂ. ಮೂತ್ರದೋಷಂ ಚ
ನಾಶಯೇತ್ ।
ಮೇಧಾಂ ಸ್ಮೃತಿಂ ಸ್ತ್ರೀಷು ಹರ್ಷಂ ಕಾಂತಿಂ ವರ್ಣ
ಪ್ರಸನ್ನತ…
ಅಸ್ಯಾತ್ ಪ್ರಯೋಗಾದಾಪ್ನೋತಿ ನರೋ ಅಜೀರ್ಣ
ವಿವರ್ಜಿತಃ —ಶಾರಂಗಧರ…

Chyavanprasha is considered to be a tonic parexcellence, in fact a gem in all the tonics given in the entire Ayurvedic pharmacopida. It is said to have been formulated by no less person than "Chyavan Rishi" himself and that too after trying the rejuvinative and youth gving properties of the preparation on his ownperson and hence the name of this kalpa.

An exceedingly potant tonic to give a balanced nourishment to the sapta Dhanes thereby reviving intellect (Medha), Sharpening memory and enhancing Stamina and Vigor.

This Avaleha Cures Cough, persistant thirst, Asthama and other pulmenary infections. Vat Rakta, Vatpitta, sexual dliseiders, Urinary disorders etc This is stimulant, Kaphanashak, laxative and tonic.

ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಈ ಕಲ್ಪಸೇವನೆಯಿಂದ ಧಾತುಕ್ಷೀಣತೆ, ಜೀರ್ಣಜ್ವರ, ವಾತವ್ಯಾಧಿಗಳು ನೀಗುತ್ತವೆ, ಹಳೆಯ ಮತ್ತು ಹೊಸ ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ವಾತ, ವಿಕಾರಗಳು ಗುಣಮುಖವಾಗುವವು. ಸ್ವರ ನಾಳಿಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ, ಕಫದ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದ ಕಫವನ್ನು [illegible] ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಹೃದಯವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವದು. ಇದು ಬೃಂಹಣವೂ, ರಸಾಯನವೂ ಆಗಿದ್ದು, ಸ್ಮೃತಿ, ಧೃತಿ, ಮೇಧಾ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರ – ೧–೨ಚ. ಅನು – ಹಾಲು.

ಯೋಗ–೭

ಕೆಮ್ಮಿನ ಅವೇಗಗಳಿಂದ ಬಳಲಿ ನಿದ್ರಾನಾಶವಾದಾಗ ಈ
ಕೆಳಗಿನ ಯೋಗಕೊಡಬೇಕು.

ಜಟಾಮಾಂಸಿ	$\frac{1}{4}$ ಮಾಸಿ
ಸುವರ್ಣಮಾಕ್ಷಿಕಭಸ್ಮ	೧ ಗುಂ
ಸೂತಶೇಖರ	೧ ಗುಂ
ಸರ್ಪಗಂಧಾ	೧ ಗುಂ

ಈ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಚೀಟು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ೧–
ಮಾತ್ರೆ ಅನು–ಮಧುವಿನೊಂದಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಯೋಗ–೮

ಭಾರತೀಯ ಔಷಧ ನಿರ್ಮಾಣಶಾಲಾ ರಾಜಕೋಟ ಫಾರ್ಮ
ಯಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾದ ತುಳಸಿ ಕಂಪೌಂಡ, ತುಳಸಿ ಕಫ್ ಸಾಯ
ರಾಪ್. ಈ ಎರಡು ಔಷಧಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಕಫವಿಲಯನ ಹಾಗ
ದಮ್ಮಿನ ಅವೇಗಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿ
ಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

(ಎ) ತುಳಸಿ ಕಂಪೌಂಡ– ಮುಖ್ಯ ದ್ರವ್ಯಗಳು– ತುಳ
ಸ್ವರಸ. ಮಧುರಿಕಾತೈಲ. ಲವಂಗತೈಲ. ದಾಲಚಿನ್ನಿ ತೈಲ.
ನೀಲಗಿರಿ. ಕರ್ಪೂರ. ಅಜವಾನ. ಮುಂತಾದವು.

ಮಾತ್ರೆ– ೫ರಿಂದ ೧೦ಹನಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೪ಸಲ (ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ)
೧ರಿಂದ ೫೦ಹನಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೪ಸಲ (ಚಿಕ್ಕವರಿಗೆ)

(ಬಿ) ತುಳಸಿ ಕಫ್ ಸಾಯಿರಾಪ್– ಮುಖ್ಯ ದ್ರವ್ಯಗಳು– ಯಷ್ಟಿಮಧು, ನೀಲಗಿರಿ, ನವಸಾಗರ, ಯವಕ್ಷಾರ, ತುಳಸಿಸ್ವರಸ, ಮುಂತಾದವು.

ಮಾತ್ರೆ – ೨ಚ. ದಿನಕ್ಕೆ ೩ಸಲ (ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ)
½ಚ. ದಿನಕ್ಕೆ ೩ಸಲ (ಮಕ್ಕಳಿಗೆ)

೯ "ವೈದ್ಯಸಾರ"ದ ಪ್ರಭಾವಿ ಯೋಗಗಳು–

೧) ಊರ್ಧ್ವಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ :

ಶುದ್ಧರಸ, ಗಂಧಕ, ವತ್ಸನಾಭಿ, ಶುದ್ಧತಾಮ್ರದ ರೇಕು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಖಲ್ವದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹಂಸ ಪಾದೀರಸದಲ್ಲಿ ೩ ದಿನ ಮರ್ದಿಸಿ. ಕಾಚಕುಪಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ವಾಲುಕಾಯಂತ್ರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕುದಿಸಿ, ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡ ಮಾತ್ರೆ "ಅಗ್ನಿ ಭೂಪತಿ–ರಸಕುಮಾರ"ವಾಗಿದೆ. ಇದು ಊರ್ಧ್ವಶ್ವಾಸ ಗುಣಮುಖ ಮಾಡುವದು.

ಪ್ರ – ೧–೨ಗುಂ. ಅನು – ಅಲ್ಲದ ರಸ.

೨) ತಮಕಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ :

ಹಿಪ್ಪಲಿ ಗುಳ್ಳ, ರಾಮಗುಳ್ಳ, ಜಟಾಮಾಂಸಿ, ಬಜೆ, ಗಾಜಲಿ ಬೇರು, ಕಟಿಪಡುವಲ, ಜಾಪತ್ರಿ, ಜಾಕಾಯಿ, ಅರಿಷಿಣ, ಗೋರೋಚನ, ಚಕೋತ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ. ಅನುಪಾನ ವಿಶೇಷದಿಂದ ಕೊಡಲು ತಮಕ ಶ್ವಾಸವು ಗುಣಮುಖವಾಗುವದು.

ಪ – ೧–೨೫.

೩) ಭಿನ್ನಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ :

ಶುದ್ಧ ಪಾರದ. ಅಭ್ರಕ. ಕಾಂತ. ಲೋಹ. ತಾಮ್ರಗಳ ಭಸ್ಮ, ವತ್ಸನಾಭಿ ಸಮಪ್ರಮಾಣ ತಕ್ಕೊಂಡು ಬಿಲ್ವದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹಂಸಪಾದೀರಸದಲ್ಲಿ ಮೇಣದಂತೆ ಅರೆದು. ಗಾಜಿನ ಕುಪ್ಪಿಯಲ್ಲಿ ವಾಲುಕಾಯಂತ್ರದಿಂದ ಪಚಿಸಿ. ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡ ಮಾತ್ರೆ- "ಅಗ್ನಿಕುಮಾರ ರಸ"ವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು "ಅಶ್ವಿನಿದೇವತೆಗಳಿಂದ ಯೋಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದು, ಶ್ರೇಷ್ಠಯೋಗವಾಗಿದೆ.

೪) ಸಂಜೀವಿನಿ ಮಾತ್ರೆ (ಮೃತೋತ್ಥಾನರಸ) :

ಈ ಮಾತ್ರೆಯು ಶ್ರೇಷ್ಠತಮವಾಗಿದ್ದು ಕ್ಷುದ್ರಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗುಣಮುಖ ಮಾಡುವುದು. ಮೃತ್ಯುಮುಖದಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡುವುದು ಎಂದು "ವೈದ್ಯಸಾರ" ತಿಳಿಸಿದೆ. ಮುಖ್ಯದ್ರವ್ಯಗಳು– ತ್ರಿಪಾಷಾಣ. ಯವಕ್ಷಾರ. ಸಜ್ಜಿಕ್ಷಾರ. ಬಿಳಿಗಾರ. ಪಾದರಸ. ಪಂಚಲವಣ. ಇಂಗಳೀಕ. ದುಂಬಿಲೆ. ತಾಳಕಗಂಧಕ. ಬಜೆ. ದುಸ್ತುರಿ. ವತ್ಸನಾಭಿ. ಜಂಗಲಕೋಷ್ಠ. ತಾಮ್ರ. ಅಭ್ರಕ. ಲೋಹ ಭಸ್ಮಗಳು, ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಮಭಾಗ ತಕ್ಕೊಂಡು ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮರ್ದಿಸಿ ವಾಲುಕಾ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪಚನ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ವಾಂಗಶೀತವಾದನಂತರ ಬಿಲ್ವದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಲಶುನ. ಜಾಪಾಳದ ತೈಲಗಳಿಂದ ಚಿತ್ರಮೂಲ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ೩ದಿನ ಅರೆದು ನವಿಲು, ಆವೆ, ಆಡಿನ ಪಿತ್ತದ ಒಂದೊಂದು ಭಾವನೆ ಮಾಡಿ. "ಮಾತ್ರೆ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ಸಕ್ಕರೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾನಕಗಳ ವಿಶೇಷ ಪಾನದಿಂದ ಯೋಜಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗಿದೆ.

ಯೋಗ–೧೦: ಸಕಾಸ (ಇಂಡಿಯನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಇಂಡಸ್ಟ್ರೀಜ)

ಮುಖ್ಯ ದ್ರವ್ಯಗಳು– ಸೋಮಕಲ್ಪ, ಧತೂರ, ಅಡಸಾಲ, ಪುಷ್ಕರಮೂಲ, ಪಿಪ್ಪಲಿ ಮುಂತಾದ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧ ಸಾಯರಾಪ್ ದಮ್ಮು, ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಕೆಮ್ಮು, ಶ್ವೇತರಕ್ತ ಗೋಲಕದಲ್ಲಿಯ "Eosinophilia" ಹೆಚ್ಚಾದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರ– ೧೫ ಔಷಧಿ ಸಿಸಿ. ನೀರು ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಸಲ ಊಟದ ನಂತರ ಕೊಡಬೇಕು.

ಯೋಗ–೧೧:

ಬೂದಿಗುಂಬಳದ ಹೂವಿನ ರಸ ಅಥವಾ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣ ಅಥವಾ ಎಲೆಯ ಚೂರ್ಣ ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ ಗೂರಲು, ಕಾಸ ಗುಣಮುಖವಾಗುವವು.

ಯೋಗ–೧೨:

ಸೂರಣದ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಚೂರ್ಣ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರ– ೧–೨ಚ ಅನು- ಪಾನ. ಬೆಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆ. ಇದು ಬಲ್ಯ, ವಾತರೋಗ ಕಾಸ, ಶ್ವಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಯೋಗ–೧೩:

ಸೂರಣಗಡ್ಡೆಯ ಚೂರ್ಣ	೧೬	ತೊಲಾ
ಚಿತ್ರಕ ತ್ವಕ್	೧೨	,,
ಶುಂಠಿ	೬	,,
ಮೆಣಸು	೩	,,
ತ್ರಿಫಲಾ	೮	,,

ಮೋಡಿ ೪ ,,
ತಾಳೀಸಪತ್ರ ೪ ,,
ಚಂದನ ೮ ,,
ವಿಡಂಗ ೪ ,,
ಮಧುರ ೮ ,,
ದಾಲಚಿನ್ನಿ ೨ ,,
ಏಲಕ್ಕಿ ೨ ,,

ಈ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ತಕ್ಕೊಂಡು ಚೂರ್ಣ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿ ಕೊಂಡು, ಇದರ ೩ ಪಟ್ಟು ಹಳೆಯಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಮರ್ದಿಸಿ, ಗುಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರ– ೧–೩ಗು. ಅನು– ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಬಿಸಿನೀರು.

ಯೋಗ–೧೪ :

ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸ, ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿಯರಸ, ಕುಮಾರಿ ರಸ, ಸಮಪ್ರಮಾಣ ತಕ್ಕೊಂಡು, ಜೇಡಿಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ತಗ್ಗು ತೆಗೆದು ೩ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹೂಳಿಟ್ಟು, ೪ನೇ ದಿನ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಪ್ರ– ೧–೨ಚ ೧೫ ದಿನ ಅಥವಾ ೨೧ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದಮ್ಮು ಮೂಲ ಸಹಿತವಾಗಿ ಹೋಗುವದೆಂದು ಯುನಾನಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಯೋಗ–೧೫ :

ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ ೪೦ ತೊಲೆಯಷ್ಟು ತುರಿದುಕೊಂಡು, ತ್ರಿಕಟು, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ವಂಶಲೋಚನ, ಜಾಕಾಯಿ, ಜಾಪಾತ್ರೆ ಒಂದೊಂದು ತೊಲೆ ತಕ್ಕೊಂಡು ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿ

ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೮೦ ತೊಲೆ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ಮಾಡಿ. ಆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿಯ ಚೂರು ಹಾಕಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಲೇಹ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಪಾಕವು ಬಂದಮೇಲೆ. ಸಿದ್ಧಚೂರ್ಣ ಹಾಕಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ. ೨೦ ತೊಲಿ ತುಪ್ಪ ಸುರುವಬೇಕು. ಲೇಹವು ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ೨೪ ತೊಲೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬಲ. ವೀರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕಾಸ. ಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಗುಣಮಾಡುವ ಉತ್ತಮ ಲೇಹ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರ– ೧ ತೊ ಅನು– ಹಾಲು.

ಯೋಗ–೧೬ :

ವೀಳ್ಯದೆಲೆ. ತುಳಸಿಯ ಎಲೆ. ಲವಂಗ. ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ತಿನ್ನುವದರಿಂದ ಕಫ ಕರಗಿ ಶ್ವಾಸನಾಳ ಮಾರ್ಗ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಗವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗ–೧೭ :

ಅಶ್ವಗಂಧಾ ಚೂರ್ಣ	೨೦	ತೊಲೆ
ಶುಂಠಿ	೨೦	,,
ಹಿಪ್ಪಲಿ	೧೦	,,
ಮೆಣಸು	೪	,,
ದಾಲಚಿನ್ನಿ	೪	,,
ಏಲಕ್ಕಿ	೪	,,
ಲವಂಗ ಪತ್ರೆ	೪	,,
ನಾಗಕೇಶರ	೪	,,
ಆಕಳ ಹಾಲು	೨½	ಸೇರು
ಆಕಳತುಪ್ಪ	೨೫	ತೊಲಿ

ಈ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ತಕ್ಕೊಂಡು ಮಂದಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಪಾಕ
ಮಾಡಬೇಕು. ಪಾಕ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಜೀರಗಿ, ಮೋಡಿ,
ತಾಲೀಸ ಪತ್ರ. ಲವಂಗ. ಜಾಕಾಯಿ. ಬಿಲ್ವದ ಬಂಕೆ. ಧ
ಬಿದರುಪ್ಪು. ಚಿತ್ರಕಬೇರು. ಶತಾವರಿ ಇವುಗಳನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು
½ ತೊ. ಚೂರ್ಣ ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ಲೇಹಕ್ಕೆ ೩ ತೊ
ರಸಸಿಂಧೂರ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಲೇಹ್ಯ ಸಿದ್ಧವಾದಂತೆ
ಆಯಿತು. ಪ್ರ– ೧–೨ಚ. ಅನು– ಹಾಲು. ಈ ಯೋಗವು
ರಕ್ತವರ್ಧಕ. ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ. ವಾತರೋಗ. ಕಾಸ. ಶ್ವಾಸಗಳಲ್ಲಿ
ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯ:

'ಪಥ್ಯ' ಅಂದರೆ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು– ಕೆಂಪು
ಅಕ್ಕಿ. ಗೋದಿ. ಬಿಳಿಜೋಳ. ಹೆಸರು. ಹುರಳಿ. ತೊಗರಿಕಟ್ಟಿನ
ಸಾರು. ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿ, ರಾಜಗಿರಿ, ಮೆಂಥೆ ಪಲ್ಲೆ, ನುಗ್ಗಿ, ಗಜ್ಜರಿ
ಮೂಲಂಗಿ. ನವಿಲಕೋಲ. ತೊಂಡಿಪಲ್ಲೆ ಕಾಲಿಪ್ಲಾವರ ಲಿಂ
ಹಣ್ಣು. ಲವಂಗ. ವೀಳ್ಯೆದೆಲೆ. ಮಾದಾಳಫಲ. ಅಲ್ಲ. ಬಿಸಿ ನೀರು.

ಅಪಥ್ಯವೆಂದರೆ– ಬಿಡಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು– ಕಾರ
ಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅವಲಿ
ಬೇಕು. ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲು. ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ. ಹಗಲುನಿದ್ದೆ
ರಾತ್ರಿ ಮೊಸರು ಸೇವನೆ. ಉಪ್ಪು. ಕರಿದ ತಿಂಡಿ–ತಿನಿಸುಗಳು
ತಂಬಾಕು ತಿನ್ನುವದು. ಸೇದುವದು. ಸಿಗರೇಟು ಬೀಡಿ ಚುರೂಟಿ
ಗಾಂಜಾ ಮಧ್ಯಪಾನ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಗ್ರಂಥ ಋಣಿ

೧ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯ – ವಾಗ್ಭಟ

೨ ವೈದ್ಯಸಾರ ಸಂಗ್ರಹ – ಶ್ಯಾಮಾಪಂಡಿತರು

೩ 'ಧನ್ವಂತರಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಗಳು – ಸಂಪಾದಕರು ವೈ. ಬಿಂಧುಮಾಧವ ಒಡೆಯರ

೪. ಆರೋಗ್ಯದರ್ಪಣ – ವೈ. ಪಂ. ಶಿವಕುಮಾರ ಸ್ವಾಮೀಜಿ

೫. ಔಷಧಿ ಗುಣಧರ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರ – ವೈ. ಪಂ. ಗಂಗಾಧರ ಶಾಸ್ತ್ರೀಜಿ

೬. ರಕ್ತ – ಡಾ॥ ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರ ಮಯ್ಯ

೭. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ನಿರ್ಮಾಣ ಶಾಲೆಗಳ ಕೈಪಿಡಿ – ಚರಕ, ಅರ್ಕಶಾಲಾ ಸಾತರಾ ಬಿ.ಎ.ಎನ್. ರಾಜಕೋಟ ಆಯ್.ಎಮ್.ಆಯ್., ಅಫಾಲಿ, ಪನವೇಲ.

೮. ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾವಿಜ್ಞಾನ ಡಾ॥ ಜಿ.ಎ. ಹಿರೇಮಠ, ಸೌಂದತ್ತಿ

ಉಪನ್ಯಾಸ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆಯ ಕೆಲವು ಪ್ರಕಟನೆಗಳು

---

೧ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು

—ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

೨ ಸಿಡುಬು ರೋಗ

—ಬಿ. ಟಿ. ತುಕೋಳ

೩ ಅಂಟುರೋಗಗಳು

—ಎಚ್. ಎಸ್. ರಾಜು

೪ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ

—ಪಿ. ಎಸ್. ಶಂಕರ

೫ ವಿಷಮಜ್ವರ

—ಪಿ. ಎಸ್. ಶಂಕರ

೬ ಕುಷ್ಟರೋಗ ನಿವಾರಣೆ

—ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

೭ ಜಂತುರೋಗಗಳು

—ಪಿ. ಎಸ್. ಶಂಕರ

೮ ನಾರು ಹುಣ್ಣು

— ಎಸ್. ಎಸ್. ನರಸಣಗಿ

೯ ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯರೋಗಗಳು

—ಎಂ. ವ್ಹಿ. ವೆಂಕಟೇಶಮೂರ್ತಿ

ಪ್ರಸಾರಾಂಗ

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ